

Proposition N°28
En classe, sans matériel



← Le [site](#) !

La chaise

Sauter, sautiller pour bouger et activer sa concentration.



- Consigne :** Debout derrière sa chaise, les deux mains sur le dossier. Réaliser une série de sauts :
- Sauter sur un pied, puis sur l'autre pied, 5 à 10 fois de chaque côté.
 - Sauter à pieds joints de droite à gauche.
 - Sauter en alternant pieds joints / pieds écartés.
 - Sautiller en faisant talons fesses..

1,2,3 soleil

Consigne : Arriver à avancer jusqu'au mur sans se faire voir par le meneur de jeu.

1,2,3



Un groupe d'enfants placés côte à côte sur une ligne.
Un meneur de jeu situé 6 à 10 mètres devant et tournant le dos au groupe. Lorsque le meneur de jeu, le dos tourné, prononce «1, 2, 3,... », les enfants placés sur la ligne avancent.
Lorsqu'il prononce «soleil !» : le meneur de jeu se retourne et observe les enfants qui doivent être immobiles. Tout enfant pris en flagrant délit de mobilité doit repartir de la ligne de départ. Les autres reprennent le jeu à l'endroit où ils se trouvent lorsque le meneur montre à nouveau son dos.

Des hauts et des bas.



Consigne : Chaque joueur doit réaliser, ou pas, une action en fonction de la consigne donnée par le meneur de jeu.

Les joueurs debout forment un cercle. Le meneur énonce un nombre suivi de « haut » ou « bas ».
S'il dit « 5 bas », 5 joueurs doivent s'accroupir.
Le jeu continue en appelant par exemple « 3 haut », seuls 3 enfants doivent être debout, etc.
Les joueurs doivent être solidaires pour que les nombres soient toujours corrects.

Plein d'énergie

Matériel : Pousser les chaises contre les pupitres. Libérer de l'espace entre les pupitres.



Déroulement : Pour évacuer un trop plein d'énergie entre deux séances d'apprentissage. Réaliser des Jumping Jack durant 10 à 30 secondes puis enchaîner 4 cycles de respiration profonde. A réaliser 2 ou 3 fois. Insister sur l'expiration. Se lever, repousser la chaise contre son pupitre. Reculer de 50 cm. Vérifier que son camarade est assez éloigné, sinon se décaler, se mettre en quinconce.

- Variantes :** Adapter ou réaliser d'autres mouvements
- Ne faire que le mouvement des pieds.
 - Ne faire que le mouvement des bras.
 - Décomposer chaque mouvement pour assimiler la synchronisation bras et jambes.
 - Varier la durée ou le nombre de répétitions de Jumping Jack

Le chef des percus

Consigne : Réaliser à l'unisson, ensemble et en même temps, les percussions corporelles proposées par le chef d'orchestre. Le chef d'orchestre imagine une partition avec 4 gestes de base produisant un son, des percussions corporelles, et les transmet aux autres enfants.



Un exemple de partition :

- Taper un pied au sol ou alternativement un pied puis l'autre (pour marquer le rythme de base)
- Frapper des mains
- Frapper les mains ouvertes sur sa poitrine (en même temps ou l'une après l'autre)
- Claquer des doigts (ou claquer de la langue pour ceux qui ne réussissent pas)

Le spaghetti

Se relaxer en alternant « contraction » puis « relâchement » musculaire.

Déroulement : S'installer confortablement assis sur une chaise. Fermer les yeux.



- Contracter une à une les différentes parties du corps pendant environ 5 secondes.
- Relâcher les parties contractées, comme un spaghetti, pendant 20 secondes en respirant profondément.

Proposition de déroulement de cette relaxation : A partir des mains, avant-bras, bras, épaules, front, yeux, nez, mâchoire, cou, épaules, torse, haut du dos, cuisses, mollets, pieds...ou partir des pieds, etc..

Remarque : Un adulte au début puis un enfant guide le déroulement de cette relaxation en citant les parties du corps à contracter et en donnant le signal pour les relâcher. Il démontre ce que signifie contraction/ relâchement, tendu/ détendu...comme le spaghetti cru puis cuit.